

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa merupakan individu yang sedang berada di bangku perguruan tinggi dalam menempuh suatu pembelajaran. Selama proses pembelajaran mahasiswa akan menempuh beban atau bobot setiap mata kuliah yang sering disebut dengan SKS (Satuan Kredit Semester). Menurut Permenristekdikti No. 44/2015, satuan kredit semester adalah takaran waktu dalam kegiatan belajar berdasarkan proses pembelajaran serta pengakuan atas pencapaian mahasiswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Sesudah menempuh jumlah beban SKS yang ditetapkan oleh setiap perguruan tinggi sebagai prasyarat, mahasiswa akan memasuki tahap selanjutnya yaitu tingkat akhir atau semester akhir.

Masa perkuliahan di tingkat akhir merupakan waktu yang krusial dalam kehidupan mahasiswa. Setiap mahasiswa memiliki tuntutan akademik yang semakin tinggi, yaitu penyelesaian tugas akhir, ujian akhir, dan persiapan memasuki dunia kerja. Tak jarang pula, mahasiswa memilih untuk bekerja paruh waktu sebagai pemenuhan kebutuhan finansial, sehingga mahasiswa memiliki tekanan untuk mampu bertahan pada tantangan yang dialaminya. Tahun 2025, mahasiswa baru angkatan 2022 pada umumnya telah memasuki tahun terakhir dalam perkuliahan mereka. Menurut data Badan Pusat Statistik, pada tahun 2022 jumlah mahasiswa di Kota Surabaya sebanyak 273.229 mahasiswa yang berkuliah di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta.

Hasil penelitian Barus & Muzakki (2025), dengan jumlah sampel 31 sebanyak 23 mahasiswa tingkat akhir mengalami stres di tingkatan sedang, empat mahasiswa mengalami stres tinggi, dan empat mahasiswa lainnya mengalami stres rendah. Hal ini dapat terjadi akibat dari adanya tuntutan akademik dan kurang mampunya mahasiswa dalam mengembangkan strategi koping (Barus & Muzakki, 2025). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Danu, dkk. (2024), dari 202 sampel mahasiswa semester akhir sebanyak 67 mahasiswa mengalami stres tingkat sedang, 38 mahasiswa mengalami stres rendah, 97 mahasiswa mengalami stres tinggi. Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa seharusnya dapat terselesaikan dengan baik agar mahasiswa dapat tetap bertahan dan menyelesaikan tugas belajarnya secara optimal (Sonia, dkk. 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Savitri (2025), dengan menggunakan metode wawancara dari lima sampel pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa terdapat kurangnya ketahanan dalam menghadapi kesulitan. Hal ini didukung dengan penelitian Riski dan Mudhar (2025), juga menunjukkan bahwa sebesar 40% mahasiswa tingkat akhir memiliki resiliensi yang rendah, 6% memiliki resiliensi sangat rendah, 27% memiliki resiliensi sedang, 22% memiliki resiliensi yang tinggi, dan 6% memiliki resiliensi yang sangat tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Sonia, dkk. (2021) dari 119 sampel mahasiswa tingkat akhir, sebesar 48 mahasiswa memiliki resiliensi yang rendah, 47 mahasiswa memiliki resiliensi yang sedang, dan 24 mahasiswa memiliki resiliensi yang tinggi. Hal ini dapat dikatakan bahwa tingkat resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir masih menjadi permasalahan di tiap tahun. Peneliti juga telah melakukan wawancara awal pada beberapa mahasiswa

tingkat akhir yang nantinya akan menjadi partisipan. Pertama yaitu AP merasa mengalami kesulitan terutama dalam mengelola beban yang dirasakan semakin berat, hal ini berdampak pada kondisi fisik dan tak jarang memunculkan pertanyaan akan kehendak tuhan terkait situasi yang dia alami.

*“...Aku baru ngerasain stres banget itu kayak 2 mingguan ini sih. Sebelumnya itu aku masih bisa ngelola gitu loh. Tapi gak tau kenapa kurang lebih 2 minggu sampai 3 minggu yang lalu. Ini 2 mingguan lah. Itu aku kayaknya udah berat banget gitu loh. Ketambahan tugas-tugas di kuliah kan makin banyak kan. Jadi aku kayak kebanyakan beratnya bagi waktu ya. Terus kayak aku udah ngerasa kayak badanku gak fit juga gitu... minggu kemarin itu aku sempat sih menyalahkan, bukan menyalahkan, ya lebih ke pertanyaan kayak kenapa sih kok kayak gini gitu..”*

Sementara EN merasa bahwa ada kesenjangan antara ekspektasinya dan realita yang ia hadapi. Ia memiliki *planning* yang telah disusun, namun ketika masalah kehidupan datang, muncul perasaan tidak berdaya yang mengakibatkan penurunan motivasi dan mundurnya progres dari target yang telah ditetapkan.

*“...menurutku skripsi atau tugas akhir itu tuh kalau buat aku ya ngukur seberapa paham mahasiswa itu tentang studi yang di apa ya di tekuni kayak istilahnya ya mau ngukur sejauh mana gitu.. Targetku sebenarnya ini, deket-deket ini lah. Ya, ada di tiga setengah standardnya, targetnya. tapi mungkin ada kayak beberapa hal yang bikin jadinya tuh bukan memperhambat sih ya bisa dibilang di memperhambat kayak jadinya mundur gitu lho progressku yang sebenarnya tuh waktu itu sebelum skripsian aku tuh udah nge-plan minggu ini ngerjain ini, minggu ini ngerjain ini ternyata minggu ini kayak masalah di hidup itu kayak akali jadinya aku males gitu Dan akhirnya gak sesuai target ya..”*

Sedangkan AR menggambarkan strategi coping dengan menarik diri dari lingkungan sebagai cara menghadapi stres, dimana ia memilih untuk mengisolasi diri meskipun secara fisik di tengah-tengah temannya.

“...jawabannya sering. Sekarang aja udah stress. Udah stress banget ini. Kalau dijawab atau enggak, jawabannya sering.. kalau aku OVT, aku tuh diem. Kayak walaupun mereka membicarakan banyak hal yang menarik atau tentang TA atau apapun, aku diam, aku gak akan ikut nimbrung karena aku sibuk dengan pikiran dan urusanku sendiri. Jadi aku tuh ada di keramaian, tapi aku menarik diri.”

Hasil wawancara ketiga subjek diatas menggambarkan kondisi mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan produktivitas dan kesejahteraan psikologis ketika menghadapi tantangan di tingkat akhir. Pola yang terlihat konsisten adalah kesulitan dalam mengelola emosi negatif yang intens seperti perasaan kewalahan, kehilangan motivasi, dan kecenderungan menarik diri, serta keraguan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tantangan yang dihadapi.

Individu yang mampu bertahan dalam menghadapi suatu kesulitan, tantangan, maupun bencana dapat dikatakan mengalami resiliensi. Resiliensi dapat diartikan sebagai kualitas kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan (Connor & Davidson, 2003). Menurut *American Psychological Association* (APA), resiliensi merupakan proses adaptasi yang dilakukan individu dalam menghadapi berbagai trauma, tragedi, ancaman, kesulitan, maupun faktor-faktor lain yang mungkin berpotensi dalam menyebabkan dampak negatif pada individu. Reivich & Shatte (2002) juga menyampaikan hal yang senada bahwasannya resiliensi merupakan suatu kemampuan individu dalam mengelola tekanan, kesengsaraan, maupun trauma, sehingga individu dapat merespon dengan cara yang sehat dan tetap mampu menjalani kehidupan sehari-hari. Individu yang mempunyai resiliensi tingkat tinggi kemungkinan mampu dalam beradaptasi dengan kondisi yang tidak pernah dia

bayangkan untuk mengurangi hal-hal buruk yang akan timbul dari suatu masalah (Fajrina & Nursalim, 2025).

Connor dan Davidson (2003) menyebutkan lima aspek yang menimbulkan resiliensi, yaitu, yang pertama kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan. Kedua yaitu percaya kepada orang lain, memiliki toleransi pada emosi negatif dan tegar dalam melewati stres. Ketiga penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain. Keempat yaitu kontrol diri, dan terakhir yaitu spiritualitas. Kemampuan individu dalam menggapai resiliensi juga didukung oleh berbagai faktor. Reivich & Shatte (2002) menyebutkan tujuh faktor dalam memengaruhi individu untuk beresiliensi yaitu, pengendalian impuls, sikap optimis, kemampuan menganalisa masalah, empati, *reaching out*, *self efficacy*, dan regulasi emosi. Adanya resiliensi memungkinkan individu untuk pulih dan bangkit setelah menghadapi suatu masalah. Resiliensi juga berperan penting dalam mempertahankan kualitas individu serta keluarganya (Khoirunnas & Raudatussalamah, 2025).

Kemampuan individu dalam mengatur emosi merupakan hal yang penting dalam mencapai resiliensi (Fajrina & Nursalim, 2025). Regulasi emosi merupakan proses dimana individu dapat membentuk emosi yang dimilikinya dan memahami cara mengungkapkan ekspresi emosinya (Gross, 2014). Hal yang senada disampaikan oleh Thompson (1994), yaitu regulasi emosi merupakan sebagai kemampuan individu untuk mengevaluasi dan mengubah respons emosionalnya agar dapat berperilaku sesuai dengan situasi dan kondisi tertentu. Gratz & Roemer (2004), menyebutkan aspek-aspek dalam regulasi emosi mencakup kemampuan

individu menerima suatu peristiwa yang memicu emosi, keyakinan individu dalam menghadapi masalah, keyakinan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif, serta kemampuan individu dalam mengendalikan emosi yang dirasakan.

Menurut Hurlock (1978), emosi sangat penting untuk dinyatakan, karena dengan mampu menyampaikan emosi secara tepat dan baik, seseorang akan lebih siap secara fisik dan mental dalam berinteraksi dengan orang lain. Kemampuan untuk mengatur emosi ini terbentuk berdasarkan beberapa faktor pendukung. Menurut Rusmaladewi (2020), faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan mengatur emosi antara lain usia, dimana semakin bertambah usia individu, maka semakin mampu ia mengatur emosinya. Selain itu, faktor lainnya adalah jenis kelamin, tingkat religiusitas, serta kepribadian masing-masing individu. Menurut Gadzella (dalam Kumala & Darmawanti, 2022), *stressor* yang dapat memicu timbulnya emosi negatif pada mahasiswa meliputi beban diri, adanya perubahan, tekanan, konflik, serta frustrasi. Gross dan Thompson (2007) mengidentifikasi lima strategi dalam proses pengalaman emosi, yaitu seleksi situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, serta modulasi respons. Hal ini disimpulkan menjadi dua strategi besar dalam regulasi emosi, yaitu strategi sebelum emosi sepenuhnya terbentuk atau *antecedent-focused strategies* dan strategi setelah emosi sudah berkembang atau *response-focused strategies*.

Selain regulasi emosi, resiliensi dapat dipengaruhi oleh keyakinan suatu individu terkait dengan kemampuannya yaitu *self efficacy*. Penelitian yang dilakukan oleh Azizah dan Ifdil pada tahun 2023 menunjukkan adanya korelasi yang bermakna antara *self efficacy* dengan resiliensi akademik di kalangan

mahasiswa. Menurut Bandura (1995), *self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengendalikan berbagai aspek kehidupannya, terutama dalam menghadapi situasi yang terjadi di sekitarnya. Selain itu, menurut Reivich & Shatte (2002), *self efficacy* merupakan keyakinan akan keterampilan diri dalam mengatasi dan menyelesaikan masalah secara efektif. Sehingga *self efficacy* dapat diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan menggabungkan berbagai keterampilan serta kemampuan untuk mencapai tujuan tertentu dalam situasi tertentu.

Setiap individu memiliki tingkat *self efficacy* yang berbeda. Semakin tinggi *self efficacy* seseorang, semakin mampu pula individu tersebut dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya (Khoirunnas & Raudatussalamah, 2025). Terdapat tiga aspek dari *self efficacy* menurut Bandura (1995) yaitu, seberapa yakin individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tugas dengan berbagai tingkat kesulitannya, tingkat kepercayaan individu terhadap kemampuannya, seberapa luas individu meyakini kemampuannya dalam berbagai situasi untuk menerapkan pengetahuan dan pengalamannya. Setiap individu perlu meningkatkan *self efficacy* dalam dirinya sendiri (Khoirunnas & Raudatussalamah, 2025). Bandura (1995) juga menjelaskan tentang fungsi dari *self efficacy* yaitu, fungsi kognitif, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki tujuan hidup yang lebih besar serta tekad yang kuat untuk mencapainya. Kedua fungsi motivasi, dimana individu akan memotivasi pikiran dan tindakannya untuk masa depan. Ketiga fungsi afeksi, dimana semakin kuat efikasi individu maka semakin berani individu dalam menghadapi suatu masalah.

Terakhir fungsi selektif, individu akan lebih memilih-milih situasi yang harus dihadapi sesuai dengan tujuan hidupnya. Atkinson (1995) juga menjelaskan terkait beberapa faktor yang mampu meningkatkan *self efficacy* individu yaitu keterlibatan individu dalam suatu kejadian yang dirasakan oleh orang lain, serta pengaruh verbal yang diterima dalam bentuk nasihat, bimbingan, dan motivasi, serta kondisi psikologis yang memaksa seseorang menghadapi masalah dengan tekanan yang besar.

Penelitian yang dilakukan oleh Hoirunnisa (2025) menunjukkan adanya hubungan yang positif antara kemampuan mengatur emosi dan tingkat resiliensi pada mahasiswa. Selain itu, dalam penelitian Wijaya dan Hurriyati (2025) menyatakan bahwa regulasi emosi menjadi faktor kunci dalam membentuk resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh Nabila dan Ashshiddiqi (2023) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian yang menganalisis pengaruh regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir masih terbatas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fajrina & Nursalim (2025) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap resiliensi pada siswa SMK. Namun, karakteristik serta tuntutan akademik mahasiswa tingkat akhir berbeda secara signifikan dibandingkan dengan siswa SMK.

Berdasarkan pemaparan fenomena di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Surabaya. Hal ini dikarenakan

kurangnya penelitian yang membahas secara langsung regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir, terutama di Kota Surabaya itu sendiri. Hal ini juga dapat membantu mahasiswa terutama yang berada di tingkat akhir untuk lebih sadar terkait dengan kesehatan mental mereka di tingkat akhir perkuliahan ini.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan signifikan antara regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian adalah untuk mengetahui hubungan signifikan antara regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Surabaya.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian yang diharapkan oleh penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan penambahan maupun pengembangan kajian teoritis dan penelitian terutama di bidang psikologi terkait dengan hubungan antara regulasi emosi dan *self efficacy* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Surabaya.

#### **2. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan informasi mengenai hubungan antara regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Surabaya. Hal ini memiliki manfaat penting bagi berbagai pihak, antara lain :

- a. Bagi Perguruan Tinggi, penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana edukasi dan meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya regulasi emosi serta *self efficacy* dalam meningkatkan resiliensi, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir agar terhindar dari gangguan mental.
- b. Bagi Mahasiswa, penelitian ini bisa menjadi pedoman dalam upaya meningkatkan regulasi emosi dan *self efficacy*, sehingga dapat memahami dan mencapai tingkat resiliensi yang lebih baik, terutama menghadapi berbagai tuntutan di tingkat akhir.

